



ALMARA



Un oasis de
bienestar integral



PROTOCOLO TAPPING RESOLVER EL TEMOR A LO DESCONOCIDO

El temor a lo desconocido es una emoción natural que aparece como un sistema de alerta ante situaciones nuevas, inciertas o difíciles de predecir.

No es un problema en sí mismo, pero puede volverse limitante cuando la incertidumbre toma el control de las decisiones y frena el avance personal.

Suele activarse en cambios de etapa, decisiones importantes o experiencias sin resultados claros, y está influido por la necesidad de control, experiencias previas de incertidumbre y creencias que asocian lo desconocido con peligro.

En el fondo, cumple una función protectora del cerebro, aunque cuando se intensifica puede restringir el crecimiento y la apertura a nuevas posibilidades.

Se manifiesta en distintos niveles: desde una leve inquietud y curiosidad ante lo nuevo, hasta ansiedad con anticipación de escenarios negativos, e incluso miedo intenso o bloqueo cuando la percepción de amenaza se vuelve dominante.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





EFT Tapping puede ayudarte a disminuir la intensidad emocional asociada al temor para que puedas recuperar tu centro y responder desde la consciencia en lugar de reaccionar impulsivamente.

Recuerda que este protocolo es genérico y está indicado como una herramienta de apoyo.

Para profundizar en las causas específicas que puedan estar contribuyendo a tu nivel de temor a lo desconocido, te sugerimos reservar una cita para una sesión de Tapping con uno de nuestros Facilitadores Certificados.

En el siguiente protocolo, puedes cambiar la palabra temor a lo desconocido por inquietud o miedo, según como lo sientas.

Comencemos con el Tapping para resolver el temor a lo desconocido

Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta. Toma un poco de agua para hidratarte.

Ahora con esta sensación de **temor a lo desconocido**.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Observa qué pensamientos, imágenes o sensaciones aparecen.

Permítete reconocer esta emoción sin intentar cambiarla.

Cierra los ojos y realiza **tres respiraciones** lentas y profundas por la nariz.

Ahora mide cuánto malestar te genera este temor a lo desconocido.

Siendo **1** lo más bajo y **10** lo más intenso.

Anótalo.

Antes de seguir, coloca una mano sobre el corazón y otra sobre el abdomen.

Respira profundamente **tres veces**.

Imagina que cada inhalación trae comprensión y calma.

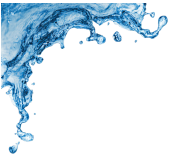
Y que cada exhalación libera parte del sentir acumulado.

Comenzamos.

Álmara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Punto Dolorido **(3 veces)**

Yo me acepto con todos mis problemas y limitaciones...

Yo me acepto con todos mis problemas y limitaciones...

Yo me acepto con todos mis problemas y limitaciones...

Punto Karate

Dando golpecitos con los dedos de la otra mano, y decimos la siguiente frase que repetimos 3 veces:

A pesar de sentir este temor a lo desconocido, que me genera sufrimiento, me acepto, me respeto, me amo y me valoro.

A pesar de sentir este temor a lo desconocido, que me genera sufrimiento, me acepto, me respeto, me amo y me valoro.

A pesar de sentir este temor a lo desconocido, que me genera sufrimiento, me acepto, me respeto, me amo y me valoro.

Almara

Heríberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Primera Secuencia

CEJAS: Este temor que siento ahora
FUERA DEL OJO: este temor al día de mañana

DEBAJO DEL OJO: Este temor a lo que pasará

BAJO NARIZ: Este temor que siento ahora

MENTÓN: Este temor por mi futuro

CLAVÍCULA: Este temor por el futuro de mis seres queridos

BAJO EL BRAZO: Este temor porque no veo una luz al final del camino

CORONILLA: Este temor que siento ahora

Respira profundamente.

Segunda Secuencia

Ceja: Quizás puedo comenzar a soltar este cansancio.

Lado del ojo: Mi cuerpo merece descanso.

Debajo del ojo: Libero esta tensión acumulada.

Debajo de la nariz: Permito que mi energía se reorganice.

Mentón: Mi mente comienza a relajarse.

Clavícula: Mi cuerpo recibe alivio.

Debajo del brazo: Recupero espacio para respirar.

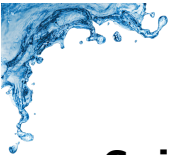
Coronilla: Suelto lo que ya no necesito cargar.

Respira profundamente.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





Tercera Secuencia

Ceja: Regreso a mi centro.

Lado del ojo: Mi energía comienza a renovarse.

Debajo del ojo: Me abro al bienestar.

Debajo de la nariz: Confío en la capacidad de mi cuerpo para recuperarse.

Mentón: Me siento más ligera/o.

Clavícula: Recupero mi equilibrio.

Debajo del brazo: La vitalidad vuelve a mí.

Coronilla: Estoy renovando mi energía.

Toma **tres Respiraciones** lentas y profundas y siente la sensación de libertad de esta afirmación, expandiéndose en tu Ser.

Revisa ahora cuánto te molesta el temor a lo desconocido. Compara con el valor anterior, el que anotaste antes de comenzar el Tapping.

Si el valor actual sigue siendo mayor a **5**, te sugiero que hagas una nueva ronda completa desde el principio.

El valor debajo de **2**, es admisible y puede que baje más cuando tu sistema energético termine de procesar esta liberación realizada con el Tapping.

Almara

Heriberto Bluhm - Susana Fernández - Ytala Mendoza





ALMARA

Un oasis de
bienestar integral